



1. Potrzeba bezpieczeństwa

Pierwszą fazą rozwoju świadomości jest zagwarantowanie możliwości przeżycia. Człowiek funkcjonujący na tym poziomie troszczy się wyłącznie o sferę własnej materialnej egzystencji. Dominującymi elementami życia są schronienie (mieszkanie, które służy tylko jako miejsce noclegu, o które nie dba i którego nie sprząta i nie upiększa, teren przyjmowany z nastawieniem „chatka ciasna, ale własna”), pokarm (kompulsywne gromadzenie produktów spożywczych, nawet jeśli mają ulec zepsuciu wskutek fizycznej niemożności ich wykorzystania, odżywianie się z położeniem nacisku na ilość, a nie na jakość), pieniądze (zdobywane za wszelką cenę, bez weryfikowania swoich potrzeb, zarabianie dla samego gromadzenia pieniędzy, brak umiejętności korzystania z własnych zasobów, małżeństwo dla posagu), seks (widziany jako możliwość utrzymania zdobyczy swojego życia „w rodzinie”, stąd konieczność posiadania potomstwa), czas („nie ma czasu na przyjemności, muszę pracować”, „czas ucieka”, „życie jest ciężkie i nie będzie inne”, „trzeba się zabezpieczyć na starość”).

Świadomość na tym poziomie nie zauważa innego człowieka – ludzie traktowani są jako przedmioty, dzięki którym możliwe jest realizowanie własnych celów. Podstawą zachowań jest tu lęk i reakcje oparte na lęku (agresja, niechęć, krytykanctwo). Funkcjonowanie na tym poziomie zostaje wyzwolone w takich sytuacjach, gdy otaczające człowieka warunki nie odpowiadają jego wizji poczucia bezpieczeństwa.

„Zapychanie” swojego życia przedmiotami i gromadzenie zapasów jest współczesną formą budowania barykady wokół własnego terytorium, zaś „napychanie” umysłu teoriami, doktrynami, dogmatami i fundamentalistycznymi ideologiami ma za zadanie podtrzymanie nieświadomego funkcjonowania na tym poziomie. Pewne moce umysłu (żonglowanie terminami, mechaniczna, fotograficzna pamięć, dyskusje, w których zawsze wygrywa głos człowieka pierwszego poziomu: „bo tak jest”, „bo tradycja jest taka i trzeba jej przestrzegać”) wzmacniają neurotyczne zachowania na tym etapie życia.

Umysł opętany potrzebą zapewnienia sobie bezpieczeństwa potrafi kierować swoim właścicielem nawet poza granice tolerancji jego ciała – brak poszanowania dla innych sfer własnego życia (emocje, zdrowie fizyczne, regeneracja organizmu, upiększanie otoczenia) prowadzi do takich patologii jak samoumartwienie się (asceza) i odmawianie sobie możliwości własnego rozwoju („nie wyjadę ze wsi, bo tu żyli moi rodzice, dziadowie i pradziadowie”).

Na pierwszym poziomie istnienia wszystko jest czarne lub białe, umysł nie postrzega stopni szarości, nie mówiąc już o barwach życia. Istotne są tu zachowania w stylu: „z nami albo przeciw nam”. Fanatyczna wiara i doktrynalność religijna też mogą stanowić domenę pierwszego poziomu egzystencji (święta inkwizycja, święte wojny). Na tym poziomie rozumienia świata nawet cień wątpliwości i odmienność zdania przyjmowane są jako zagrożenie własnego istnienia.

Człowiek goniący za poczuciem bezpieczeństwa nigdy nie ma „dość”, czy to pieniędzy, sławy, pracy, czy własnych problemów. Motywacją do życia jest chęć nasycenia się, ale chęć ta nie może być zaspokojona, gdyż jest skutkiem psychicznego poczucia braku, a nie obiektywnej oceny warunków zewnętrznych. Innymi słowy, mówiąc: „nigdy nie mam dość pieniędzy”, prowokujesz sytuacje wzmacniające tę myśl, potwierdzające ją i ułatwiające przyjęcie jej za prawo rządzące życiem wszystkich ludzi, mimo widzenia ludzi bogatych, dla których pieniądź dawno przestał być obiektem pogoni za wszelką cenę.

Neurotyczne reakcje lękowe prowokują w człowieku funkcjonującym na pierwszym poziomie dwa główne zachowania: walkę albo ucieczkę. Niemożliwe jest współdziałanie, niemożliwa jest tolerancja i akceptowanie tego, że ktoś inny może mieć inny styl życia, inną hierarchię

wartości, czy upodobania. Hasłem na życie jest słowo „muszę”, głównie w odniesieniu do siebie, ale także jako sposób na tworzenie sobie otoczenia wspierającego model „muszę” (rozkazy, przysięgi, przyrzeczenia, ślubowania, dyscyplina, grupa ważniejsza od jednostki).

Umysł bazujący na pierwszym poziomie egzystencji nie jest w stanie znajdować się w teraźniejszości, jest całkowicie zorientowany na przyszłość, i to w taki sposób, że przyszłość staje się dla niego brzemieniem. Zamartwianie się o tragiczne potencjalne efekty w przyszłości, unikanie bólu i rozczarowania w przyszłości poprzez odmawianie sobie wchodzenia w interakcje w teraźniejszości (na przykład zablokowane zaangażowanie emocjonalne i uczuciowe) determinują wszystkie aspekty życia. Przeszłość widziana jest jako uzasadnienie lękania się przyszłości – „bo kiedyś tak było, to i jutro może się zdarzyć”.

Na pierwszym poziomie świadomości nie istnieje pojęcie „wolności”, życie jest przymusem, umysł biernie akceptuje warunki, w jakich przychodzi mu funkcjonować. Niemożliwe jest kojarzenie faktów z różnych dziedzin życia, brak też umiejętności krytycznej analizy życia i działań – swoich i innych ludzi. Wszelkie zmiany są ogromnym zagrożeniem. Cechą charakterystyczną życia na poziomie przetrwania jest ciągłość: robienie czegoś dlatego, że należy kontynuować sprawę rozpoczętą i za wszelką cenę doprowadzać je do końca – ale końca określanego przez innych ludzi, systemy lub ideologie.

Uczuciem dominującym na pierwszym poziomie świadomości jest osamotnienie. Z powodu lęku i ciągłego poczucia zagrożenia niemożliwe jest emocjonalne zbliżenie z innymi ludźmi, bez względu na ich płeć. Kobieta dla mężczyzny staje się zagrożeniem, bo (jeśli będzie żyć dłużej od niego) może dać swojemu następnemu partnerowi majątek gromadzony przez całe życie. Kontakt z dziećmi ogranicza się do nakazowego tresowania, niedopuszczania dzieci do zbliżenia, gdyż dziecko swoją elastycznością, zmiennością i płynnością przechodzenia z jednego stanu emocjonalnego w inny, pokazuje jak bardzo niszczące jest funkcjonowanie na pierwszym poziomie wierności swojemu wyimaginowanemu poczuciu braku bezpieczeństwa.

Narzekanie i przewidywanie nieszczęśliwego biegu wydarzeń, tworzenie przepowiedni wielkich kryzysów, wzmacnianie lęku w innych poprzez „uświadamianie” im jak niebezpiecznym środowiskiem dla

człowieka jest ten świat – to podstawowe działanie intelektualne tej fazy rozwoju. „Co by było, gdyby...” – to najwspanialsza rozrywka dla człowieka uwięzionego na poziomie kompulsywnego dążenia do zaspokojenia poczucia bezpieczeństwa.

Zmęczenie fizyczne jest bardzo intensywne: sen ponad dziesięć godzin na dobę nie daje regeneracji organizmowi i człowiek żyjący na tym poziomie świadomości nadal twierdzi, że jest zmęczony. Równocześnie możliwe jest zaborcze korzystanie z własnych pokładów energii poprzez kilkudobowe pracowanie bez wytchnienia lub spoczynku. Zwykle potem człowiek taki śpi „jak zabity” lub popada w dolegliwości fizjologiczne.

Wykroczenie poza pierwszy poziom egzystencji możliwe jest poprzez zrozumienie i egzystencjalne doświadczenie tego, że poczucie braku bezpieczeństwa tworzone jest w obrębie własnego umysłu, a pokarmem dla tego działania jest tresura, jakiej doznaliśmy w wieku dziecięcym i szkolnym od dorosłych i postaci autorytatywnych – którzy przecież sami byli uzależnieni od lęku i zagrożenia. Proces uczenia się społeczeństwo opiera na bezkrytycznym przyjmowaniu „na wiarę” wszystkiego tego, co mówią nauczyciele, od nauk ścisłych, takich jak matematyka, poprzez geografię, po filozofię i religię. W tym procesie dziecko utrzymywane jest w poczuciu własnej mniejszej wartości – „jak dorosisz, to zrozumiesz, że tak jest”, „jesteś za młody, żeby ze mną dyskutować”, „ja już mam tyle lat, tyle cierpienia doznałam, że wiem co to znaczy; a ty, co ty możesz powiedzieć o życiu?”.

Inną drogą wyjścia ponad pierwszy poziom jest obserwacja, w jakich okolicznościach własne lęki są faktycznym efektem działania czynników zewnętrznych, a kiedy są jedynie mentalną interpretacją potrzeb psychologicznych. Świadome wchodzenie w sytuacje zagrożenia (tak je interpretujemy), obserwacja źródła lęku i neurotyczne zachowania służące jego podtrzymaniu, to jeszcze inna metoda wyjścia do poziomu większej energii twórczej. Skutecznym sposobem na urzeczywistnienie tego jest przejaskrawienie sytuacji lękotwórczych i aranżowanie ich tak, by w danym wydarzeniu widoczne było wyłącznie to jedno zagrożenie i by nie można było od niego uciec.

Wszystkie te zachowania i metody wyjścia poza pierwszy poziom egzystencji mogą zostać tak skutecznie zintegrowane w nieświadomości, że zamiast wędrowania w kierunku zmieniania swojego życia na

bogatsze i dające większe poczucie spełnienia nastąpi oswojenie z lękiem i zaakceptowanie jego nieuchronnej obecności w życiu. Najemnicy, kierowcy rajdowi, kaskaderzy, alpinisci – to przykłady takiej właśnie integracji lęku, że zostaje on zaakceptowany jako „towarzysz” życia. I choć nie jest to uwolnienie od uzależnienia pierwszego poziomu, stanowi duży krok naprzód w ewolucji, gdyż umożliwia względnie trzeźwe podejmowanie decyzji w sytuacjach wymagających szybkiego działania, gdy emocje i słabostki mogłyby okazać się przeszkodą.



2. Potrzeba silnych doznań

Niezaspokojone poczucie bezpieczeństwa gwarantuje pozostawanie na pierwszym poziomie uzależnienia od wydarzeń i emocji, które mają swe źródło w psychice człowieka je przeżywającego. Pierwsze oznaki poczucia bezpieczeństwa sprawiają, że gonitwa za bezpieczeństwem nie daje satysfakcji. Okazuje się teraz, że aranżowanie określonych sytuacji i manipulowanie ludźmi dla dostarczenia sobie przyjemnych doznań zapewniają ciągłą zmienność życia i zaspokajają potrzebę odczuwania, że życie jest interesujące.

Ta potrzeba jest skutkiem dominujących cech psychicznych na drugim poziomie egzystowania: nudy, frustracji, rozczarowań, niezrozumienia. Psychologiczna pogoń za bezpieczeństwem okazała się na tyle frustrująca (zwłaszcza po uświadomieniu sobie jej próżności), że dla ukojenia ego potrzebne są teraz przyjemne przeżycia, które ułatwią stłumienie kompleksów z poprzednich dni i zapomnienie. Przyjemności czerpane raz po raz z takich samych sytuacji dają tę możliwość.

O ile na poziomie przetrwania ważna była ciągłość doznań, teraz naczelnym motywem jest powtarzanie. Głód doznań najlepiej uwidacznia się w relacjach seksualnych – powtarzanych wiele razy i za każdym razem dających pewne przyjemne odczucia, ale w końcu i tak prowadzących do znudzenia (o ile świadomość nie potrafi przemienić tej energii w wyższe sfery istnienia). „Więcej” i „przyjemniej” – oto hasła tego poziomu świadomości.

Postrzeganie świata wciąż jest fragmentaryczne, ale w tym widzeniu po raz pierwszy zauważany jest inny człowiek. Nadal funkcjonuje to na zasadzie przedmiotowego wykorzystywania innych ludzi do zaspokajania własnych potrzeb, tyle że teraz działa ono ze zrozumieniem, że ludzie są potrzebni. Alienacja ze świata, jaskrawa na poziomie przetrwania, znacząco się zmniejsza. Typowym przykładem drugiego poziomu jest amant-playboy, człowiek uganiający się za kobietami dla samego ich zdobycia i dostarczenia sobie przyjemności w relacji z nimi. Po poznaniu nowej zdobyczy okazuje się, że jest ona taka sama jak wszystkie inne (w rozumieniu tego człowieka), zostaje więc porzucona i historia się powtarza.

Podobna relacja występuje w wieku młodzieńczym, gdy pogoń za osobami innej płci jest interesującą zabawą, brak jest tylko pewnego jej efektu, który dawałby satysfakcję wynikającą ze zrozumienia, czemu to wszystko służy. Gdzieś w głębi czai się odczucie niepełności takich doznań, wynikające z płytkości relacji, w których inny człowiek traktowany jest przedmiotowo. Wiesz, że coś w tym zachowaniu jest nie w porządku, ale nie potrafisz tego wychwycić i zmienić. Nawet ciągła adoracja i nadzwyczaj przyjemne doznania nie mogą zmniejszyć wrażenia, że życie jest płytkie i bezsensowne.

Jest to pierwszy sygnał w rozwoju świadomości, który popycha człowieka do poszukiwania innego człowieka i porozumienia z nim. Gdy kontakt ten zostanie nawiązany i partner/partnerka będą przyjmowani jako żywe, zmieniające się osoby o własnym, indywidualnym wnętrzu i odrębnym życiu zewnętrznym, dominujące zachowania poprzednich poziomów egzystencji mogą nadal być kultywowane. Teraz przynosić będą one satysfakcję i spełnienie.

Uzależnienie od: narkotyków, telewizji, smacznych potraw, posiadania i jeżdżenia samochodem odpowiedniej klasy, przebywania w odpowiednim środowisku przyrodniczym, muzyki, doznań z praktyk medytacyjnych i odczuć religijnych, to niektóre przykłady funkcjonowania na tym poziomie. Intensywność tych przeżyć jest tak wielka w porównaniu z martwą szarością pierwszego poziomu istnienia, że łatwe jest utknięcie na tym etapie życia wewnętrznego.

Orientacja na przyszłość, widoczna w pierwszym okresie życia jako skutek lęku przed nieoczekiwanym przebiegiem wydarzeń, zmienia się

bardzo subtelnie. Psychika wciąż jest zwrócona ku przyszłości, ale teraz „kombinuje”, co zrobić, by ukształtować życie wokół centralnego motywu przyjemności. Niezaspokojenie tych potrzeb prowokuje rozczarowania i znużenie, gdyż nadal potrzeby są silniejsze od osoby ich doznającej. Z chwilą, gdy człowiek przestaje być uzależniony od własnych potrzeb, gdy zamiast biernie im ulegać może dokonywać wyboru pomiędzy nimi, funkcjonowanie na drugim poziomie świadomości zacznie się dopełniać.

Człowiek drugiego poziomu dysponuje znacznie większym potencjałem energetycznym niż ten na pierwszym poziomie. Otacza się on też większą liczbą osób, a w jego życiu zmienność i różnorodność sytuacji jest bardzo znacząca.

Głównym motywem fizjologicznego funkcjonowania na poziomie doznań jest seks, intelektualnego – sztuka (muzyka, teatr, malarstwo), materialnego – przedmioty codziennego użytku (samochód, wystrój mieszkania, ogród), wszystko widziane jako sposób na wyróżnienie się spośród sąsiadów, zaakcentowanie swej indywidualności, zwrócenie na siebie uwagi. Działanie to ma przyciągnąć innych ludzi, którzy potwierdzą, że życie jest czymś przyjemnym (o ile będziemy ciągle gonili za doznawaniem przyjemności).

Ciekawa jest przemiana dominującego uczucia, jaka nastąpiła przy przejściu na poziom doznań. Lęk ustąpił miejsca poszukiwaniu przyjemności. Człowiek drugiego poziomu istnienia jest pokojowo nastawiony do świata, jego zachowanie jest biegunową przeciwnością pierwszego etapu życia. Dopiero frustracja wynikła z niemożności doznania spełnienia na tym etapie spowoduje uczucia agresji i przemocy, które rozkwitną na trzecim poziomie funkcjonowania.

Jeżeli zablokowane jest wyrażanie i doznawanie przyjemności, człowiek drugiego poziomu będzie próbował aranżować sytuacje negatywnych intensywnych odczuć. Ludzie uzależnieni od szukania silnych wrażeń namiętnie oglądają horrory – w kinie i w życiu, systematycznie prowokują agresję w innych, wszczynają sprzeczki i kłótnie, znajdują się w sytuacjach, gdzie niemożliwe jest zaspokajanie ich potrzeb. Doskonałym przykładem zachowań drugiego poziomu są modne obecnie seriale-tasienice lub tak zwane „reality show”, w każdym odcinku pokazujące takie same sytuacje, z życia tych samych ludzi, prowadzące

do takiego samego niespełnienia i tak naprawdę nic nowego nie wnoszące do naszego życia (ponieważ bohaterowie tych produkcji zwykle sami są niespełnionymi frustratami). Perwersyjną formą tego poziomu jest szczycenie się doświadczanym niespełnieniem i znużeniem, odczuwanie zanurzenia się w poczuciu pustoty życia.

Wykroczenie poza drugi poziom egzystencji możliwe jest przez zmianę orientacji w życiu – zamiast szukać więcej ilościowo, szukaj więcej jakościowo. Zamiast podróży geograficznych – podróż do wnętrza siebie, w głąb. Inną formą umożliwiającą wyjście z tego poziomu jest pogłębianie relacji międzyludzkich i szukanie tego, co nas łączy z innymi ludźmi wtedy, gdy nie musimy dostarczać sobie przyjemności, aby trwać dalej razem.